



Lactose Intolerance

What You Need to Know

Did you know that if you don't feel well after drinking milk or eating milk products, you may have lactose intolerance?

What is lactose intolerance?

Lactose intolerance means you have symptoms, such as bloating, diarrhea, and gas, after you have milk or milk products. Lactose is a sugar found in milk and milk products. The small intestine is an organ that breaks down food and makes lactase, a protein that breaks down lactose. With lactose intolerance, your small intestine doesn't make much lactase, so it can't break down much lactose.

Who gets lactose intolerance?

Anyone can have lactose intolerance. In the United States, some people are more likely to be lactose intolerant, including African Americans, American Indians, Hispanics/Latinos, and Asian Americans.

How will I feel if I have lactose intolerance?

If you have lactose intolerance, you may have pain in your belly, bloating, gas, diarrhea, or nausea. You may feel symptoms 30 minutes to 2 hours after you have milk or milk products. Your symptoms may be mild or severe.

Your doctor will ask about your symptoms and perform exams and tests to see if lactose intolerance is causing them.

Eating, Diet, and Nutrition

You can change your diet to help manage the symptoms of lactose intolerance. Different people can have different amounts of lactose. Most people with lactose intolerance do not need to avoid milk or milk products completely. You may be able to eat or drink small amounts—8 ounces or less—of milk or milk products without having symptoms. Yogurt and hard cheeses are easier to digest for some people with lactose intolerance. You can also buy lactose-free and lactose-reduced milk and milk products at the grocery store.

Taking lactase tablets or liquid drops when you have milk and milk products can help prevent symptoms. Check with your doctor before using these products.

Your diet should also contain enough nutrients, including calcium and vitamin D. Milk and milk products are the most common sources of calcium. Calcium is a mineral the body needs for strong bones and teeth. Vitamin D helps the body absorb calcium. Talk with your doctor about how to get enough calcium and vitamin D in your diet. Ask your doctor if you should also take calcium or vitamin D supplements.

How will I know if a food has lactose?

Lactose is in milk and all foods made with milk, such as

- ice cream
- cream
- butter
- cheese
- cottage cheese
- yogurt





Rarely, even small amounts of lactose bother people with lactose intolerance. Some canned, frozen, packaged, and prepared foods contain small amounts of lactose. These foods include

- breads and other baked goods
- waffles, pancakes, biscuits, cookies, and the mixes to make them
- boxed, prepared, or frozen breakfast foods
- instant potatoes and soups
- prepared meats, such as bacon, sausage, hot dogs, and lunch meats
- salad dressings
- potato chips, corn chips, and other packaged snacks
- protein powders and bars

Look for certain words on food labels, such as whey, curds, milk by-products, nonfat dry milk powder, and dry milk solids. If any of these words appear on the label, the product contains lactose.

Where can I get more information about lactose intolerance?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Phone: 1-800-891-5389

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Email: niddic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

The National Digestive Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.

The NIDDK Awareness and Prevention Series Materials for Community Health Fairs



The NIDDK designed the Awareness and Prevention Series to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Digestive Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at www.digestive.niddk.nih.gov.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 14-6187
June 2014



The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.



Intolerancia a la lactosa

Lo que usted debe saber

¿Sabía que si no se siente bien después de tomar leche o consumir productos lácteos, podría tener intolerancia a la lactosa?

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa significa que tiene síntomas, como la hinchazón, la diarrea y los gases, después de consumir leche o productos lácteos. La lactosa es el azúcar presente en la leche y en los productos lácteos. El intestino delgado es un órgano que degrada la comida y produce la lactasa, una proteína que degrada la lactosa. Con la intolerancia a la lactosa, el intestino delgado no produce demasiada lactasa, por lo que no puede degradar una gran cantidad de lactosa.

¿Quiénes se presentan con la intolerancia a la lactosa?

Cualquier persona puede presentarse con la intolerancia a la lactosa. En los Estados Unidos, algunas personas tienen más probabilidades de presentarse con la intolerancia a la lactosa, incluso los afroamericanos, indígenas americanos, hispanos/latinos y los asiáticoamericanos.

¿Cómo me voy a sentir si tengo intolerancia a la lactosa?

Si tiene intolerancia a la lactosa, es posible que tenga dolor en el abdomen, hinchazón, gases, diarrea o náuseas. Puede tener síntomas entre los 30 minutos y las 2 horas después de

tomar leche o consumir productos lácteos. Los síntomas pueden ser leves o intensos.

El médico le preguntará sobre los síntomas que tiene y realizará exámenes y pruebas para detectar si la intolerancia a la lactosa está causándolos.

Alimentación, dieta y nutrición

Puede cambiar su dieta para ayudar a controlar los síntomas de la intolerancia a la lactosa. La cantidad de lactosa que puede tolerar varía según la persona. La mayoría de las personas con la intolerancia a la lactosa no tienen que evitar por completo consumir leche o productos lácteos. Posiblemente pueda beber o consumir cantidades pequeñas—8 onzas o menos—de leche o productos lácteos sin tener síntomas. Para algunas personas con la intolerancia a la lactosa, el yogur y los quesos duros resultan más fáciles de digerir. También puede comprar en un supermercado leche o productos lácteos sin lactosa o con contenido reducido de lactosa.

Tomar comprimidos o gotas de lactasa cuando consume leche o productos lácteos puede ayudar a evitar los síntomas. Consulte a su médico antes de usar estos productos.

Su dieta también debe tener una cantidad suficiente de nutrientes, incluso el calcio y la vitamina D. La leche y los productos lácteos son las fuentes más comunes de calcio. El calcio es un mineral que el cuerpo necesita para que los huesos y los dientes estén fuertes. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Consulte a su médico sobre cómo puede obtener una cantidad suficiente del calcio y la vitamina D en su dieta. Consulte a su médico si también debe tomar suplementos de calcio o vitamina D.





¿Cómo sabré si una comida tiene lactosa?

La lactosa se encuentra en la leche y en todas las comidas hechas con leche, como

- helados
- crema
- mantequilla
- queso
- requesón
- yogur

Rara vez, incluso pequeñas cantidades de lactosa ocasionan molestias en las personas con la intolerancia a la lactosa. Algunas comidas enlatadas, congeladas, envasadas y preparadas contienen pequeñas cantidades de lactosa.

Estas comidas incluyen

- panes y otros productos horneados
- gofres, panqueques, panecillos, galletas y las mezclas para prepararlos
- comidas para el desayuno en caja, preparadas o congeladas
- papas y sopas instantáneas
- comidas preparadas, como panceta, salchichas, perros calientes y fiambres
- condimentos para ensaladas
- papas fritas, nachos y otros refrigerios envasados
- polvos y barras de proteínas

Busque ciertas palabras en las etiquetas de las comidas, tales como suero de leche, cuajada, derivados lácteos, leche en polvo descremada y sólidos de leche en polvo. Si alguna de estas palabras aparece en la etiqueta, el producto contiene lactosa.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la intolerancia a la lactosa?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse
2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
Teléfono: 1-800-891-5389
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

The NIDDK Awareness and Prevention Series
Materials for Community Health Fairs



El NIDDK diseñó la Serie de Conocimiento y la Prevención para que usted se pregunte: “Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léala con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) o por Internet en www.digestive.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 14-6187S
Junio 2014



EI NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.